

寒さが厳しくなり、ますます外出しづらい季節ですね。少し運動不足になっていませんか？今月は大阪狭山市のオリジナル体操と「低栄養」についてお伝えします。

感染予防の対策をしながら 体を動かそう！

運動不足気味の人は、次の3つのステップで運動を取り入れてみてください。

Step 1

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等

Step 2

ストレッチや軽い体操



ヨガや体操の動画を見ながら行くとGood！

Step 3

ウォーキング・ジョギングなど



無理せず、少しずつ体を動かしていきましょう

大阪狭山市健康づくり応援団体操 で 体を動かす

大阪狭山市のオリジナル体操をご存知ですか？

大阪狭山市の市歌に合わせて、簡単に体を動かすことができます。2分程度の体操なので、すき間時間にお手軽に取り組めます。内容は充実しているので、上半身から下半身まで全身をしっかり動かすことができます。

大阪狭山市のYouTubeチャンネルから見るができます。また、ご希望の方にはDVDをお渡ししています。

体操動画は [コチラ](#) →



DVDのご希望は保健センター（☎072-367-1300）まで



参考：スポーツ庁「Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために」

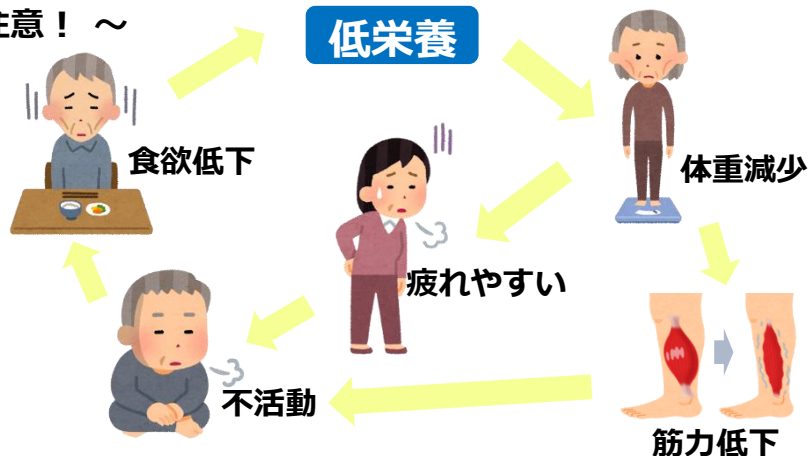


低栄養になっていませんか？

～ 高齢期は低栄養による「やせ」に要注意！ ～

「低栄養」とは

健康的に生きるために必要な栄養素が足りていないこと。低栄養になるといわゆる「虚弱(フレイル)」（健康を崩しやすく、介護が必要になる前段階の状態）になりやすくなり、転倒や骨折、感染症のリスクが高くなります。



毎食主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べよう

副菜

野菜、きのこ、海藻を使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ彩りのよい料理

主食

ご飯、パン、めん類などの炭水化物



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメイン料理

※高齢期は、特に動物性たんぱく質が不足しがちです。意識してとりましょう。

1日のうちのどこかで



その他、牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズ)や果物、お茶等

お野菜たっぷりレシピ集！

No.53 和風クリームシチュー

＜材料(4人分)＞

鶏もも肉(皮なし)	300g
A { 食塩	小さじ1/4
こしょう	少々
酒	小さじ2
たまねぎ	1/2個(120g)
☆大根	5cm(150g)
☆さつまいも	1/2個(120g)
エリンギ	1パック(100g)
☆ブロッコリー	1/2個(150g)
バター	20g
B { だし汁	300ml
白みそ	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
牛乳	400ml
C { 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

(☆は大阪狭山産の農作物です)

＜作り方＞

- ①鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ②たまねぎは皮をむき、くし切りにする。大根は皮をむき小さめの乱切りにする。さつまいもは皮つきのまま小さめの乱切りにし、水にさらし、水けをきる。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③ブロッコリーは小さめの一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ④鍋を熱し、バターを入れ、溶けたら①を入れて炒める。表面が白くなったら、②を加えて軽く炒め、Bを入れて煮る。
- ⑤柔らかくなったら、牛乳・③を加えて温め、Cでとろみがつくまで煮る。



＜1人分あたり＞
エネルギー322kcal、
塩分1.5g、野菜約140g、
約200円、調理時間40分



手軽だからと、麺やパン・おにぎりだけといった主食だけの食事にならないようにしましょう。

12月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天：東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横 (午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）